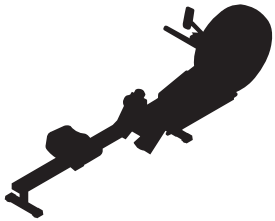
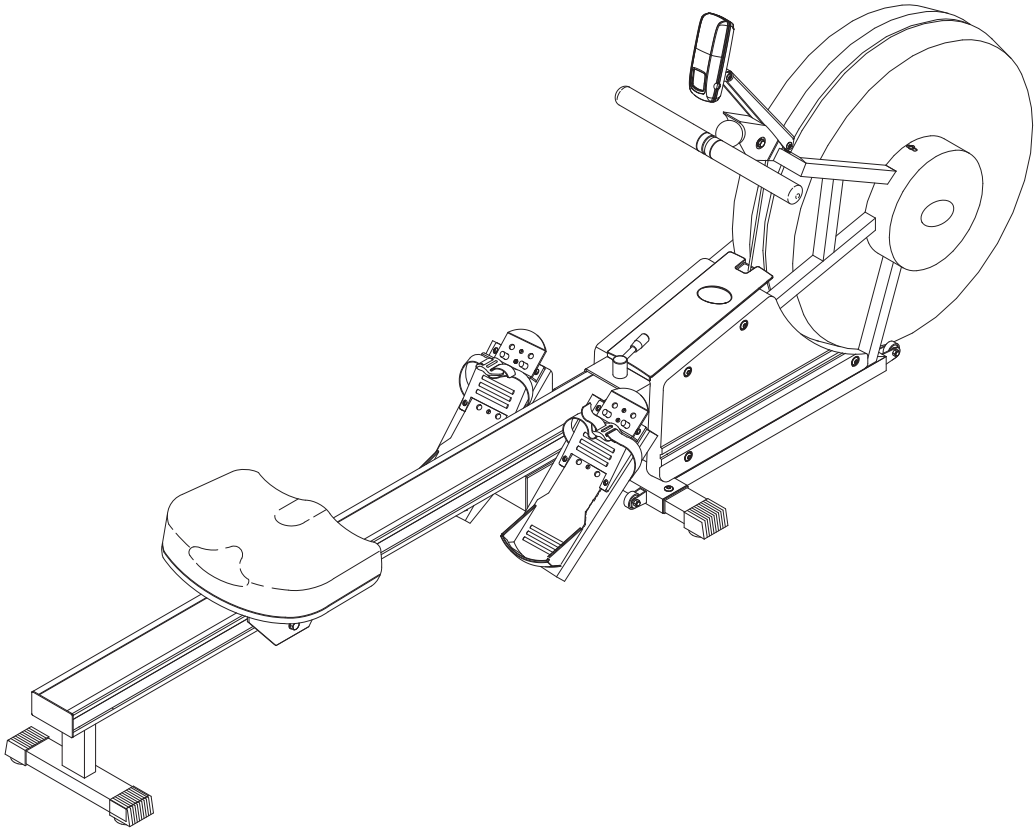


HORIZON FITNESS

OXFORD IV

MODE D'EMPLOI RAMEUR D'APPARTEMENT

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire tous les avertissements et toutes les instructions fournis dans le présent manuel. Veuillez conserver ce manuel d'instruction.



MONTAGE

⚠ ATTENTION

Certaines opérations de montage requièrent une attention particulière. Il est très important de suivre précisément les instructions de montage afin de garantir que toutes les pièces sont bien serrées. Si vous n'observez pas les consignes de montage, des pièces du rameur risquent de ne pas être assez serrées, de se détacher et de faire du bruit. Dans ce cas, afin d'éviter tout dommage sur le rameur, veuillez reprendre les instructions de montage, les lire avec attention et corriger les éventuelles erreurs.

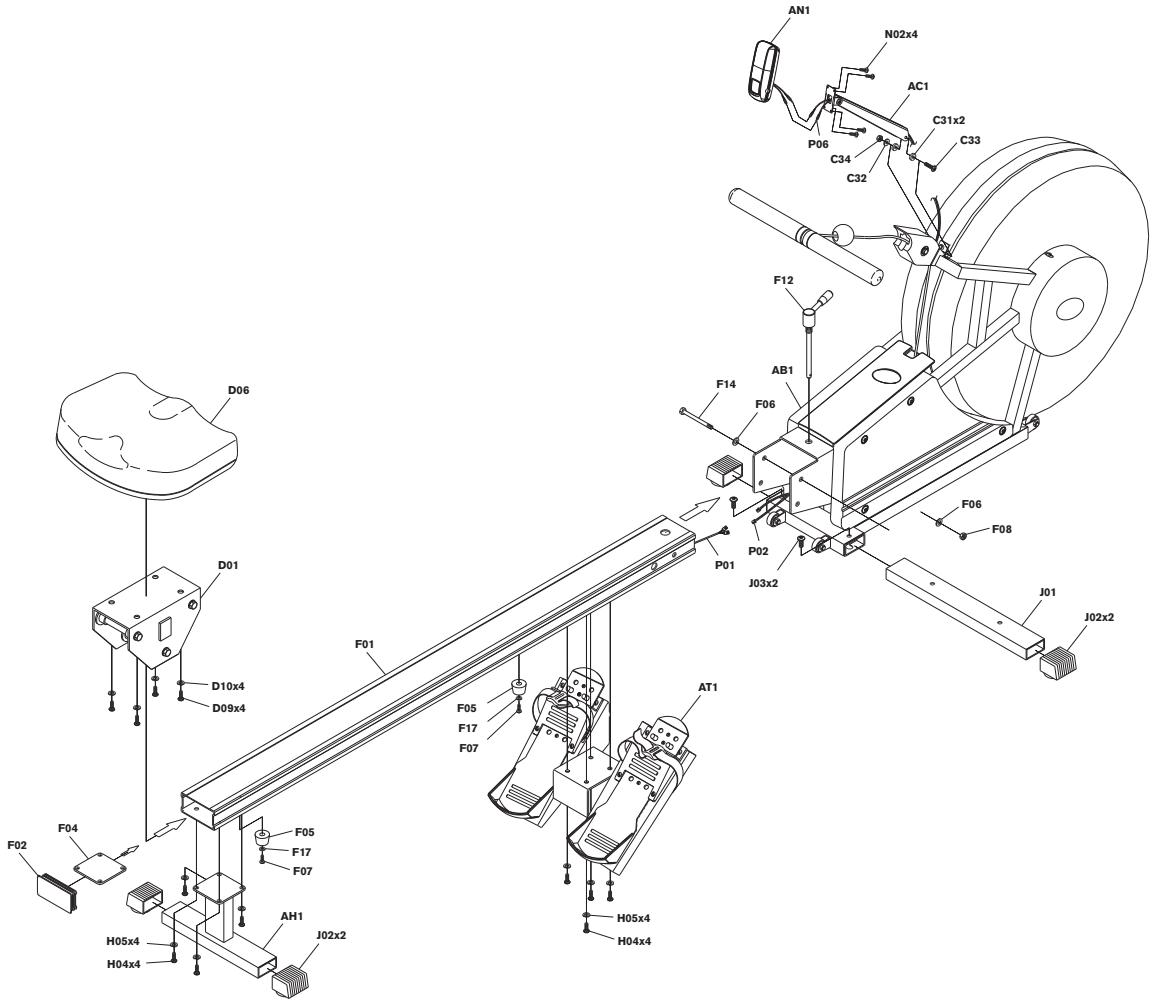
Avant de commencer le montage, notez le numéro de série du rameur d'appartement dans les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi que le nom du modèle sur le châssis.

INSCRIVEZ LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE DANS LES CHAMPS PREVUS A CET EFFET :

NUMERO DE SERIE :

NOM DU MODELE : RAMEUR D'APPARTEMENT

HORIZON FITNESS


AN1
N02x4
AC1
C31x2
C33
P06
C34
C32
F12
AB1
F14
F06
D06
D01
D10x4
D09x4
F01
F05
F17
F07
AT1
P01
P02
J03x2
F06
F08
J01
J02x2
F04
F02
F05
F17
F07
AH1
H05x4
H04x4
J02x2
H05x4
H04x4

OUTILLAGE FOURNI :

- ☐ Clé plate
- ☐ Clé à six pans de 5 mm

PIÈCES FOURNIES :

- ☐ Châssis (AB1)
- ☐ Pied d'appui avant (J01)
- ☐ Pied d'appui arrière (AH1)
- ☐ Coulisse (F01)
- ☐ Support du siège (D01)
- ☐ Siège (D06)
- ☐ Cale-pieds (AT1)
- ☐ Goupille d'arrêt (F12)
- ☐ Embout de la coulisse (F02)
- ☐ 4 embouts pour pieds d'appui (J02)
- ☐ 2 butées de siège (F05)
- ☐ Plaque de jonction (F04)
- ☐ Console (AN1)
- ☐ Support de la console (AC1)

AVANT LE MONTAGE

⚠ ATTENTION

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions fournies dans le présent manuel. Conservez le manuel pour pouvoir le consulter à l'avenir.

Félicitations ! Avec ce rameur d'appartement Horizon Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement qui vous rendra de précieux services. En effet, votre rameur Horizon Fitness vous aidera à atteindre le niveau de forme que vous désirez. En utilisant régulièrement cet excellent instrument d'entraînement, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

Voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement régulier :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Amélioration du maintien ; prestance
- Augmentation du tonus au quotidien
- Réduction du stress
- Acquisition d'une certaine sérénité pour faire face aux contraintes quotidiennes
- Amélioration de l'apparence et du bien-être

⚠ ATTENTION

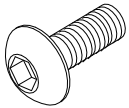
OBSERVEZ LES CONSIGNES SUIVANTES AFIN D'ÉCARTER TOUT RISQUE DE BLESSURE :

- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser votre appareil d'entraînement.
- Utilisez votre rameur d'appartement exclusivement tel que décrit dans le mode d'emploi.
- L'appareil d'entraînement ne devrait pas être laissé aux mains d'enfants.
- Contrôlez toutes les vis et les pièces mobiles avant d'utiliser votre appareil d'entraînement. Le cas échéant, échangez les pièces défectueuses.
- Tout observateur devrait se tenir à quelque distance de l'appareil d'entraînement pour éviter toute blessure.
- N'introduisez jamais de doigts ou d'objets dans un des orifices de votre rameur d'appartement. Tenez tout enfant en bas âge éloigné du rameur pendant l'entraînement afin d'éviter toute blessure.
- Ne retirez pas les carters de votre rameur d'appartement ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport pour vous entraîner.

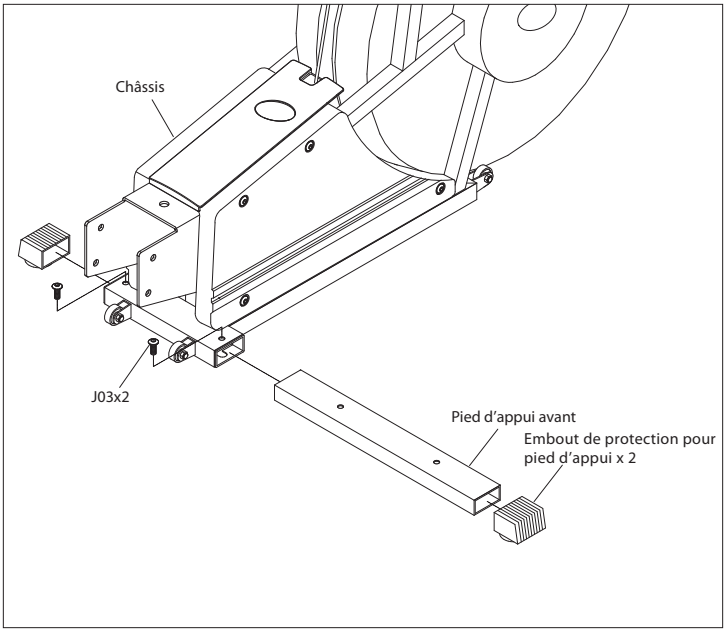
Avant de débuter un programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

ÉTAPE DE MONTAGE 1

LE SACHET DE VIS 1 RENFERME :



Vis (J03)
5/16" x 16L
Qté: 2



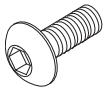
A Faites passer le pied d'appui avant à travers le support et coïncider les trous.

B Fixez le pied d'appui avant avec les 2 vis (J03).

C Insérez un embout à chaque extrémité du pied d'appui avant.

ÉTAPE DE MONTAGE 2

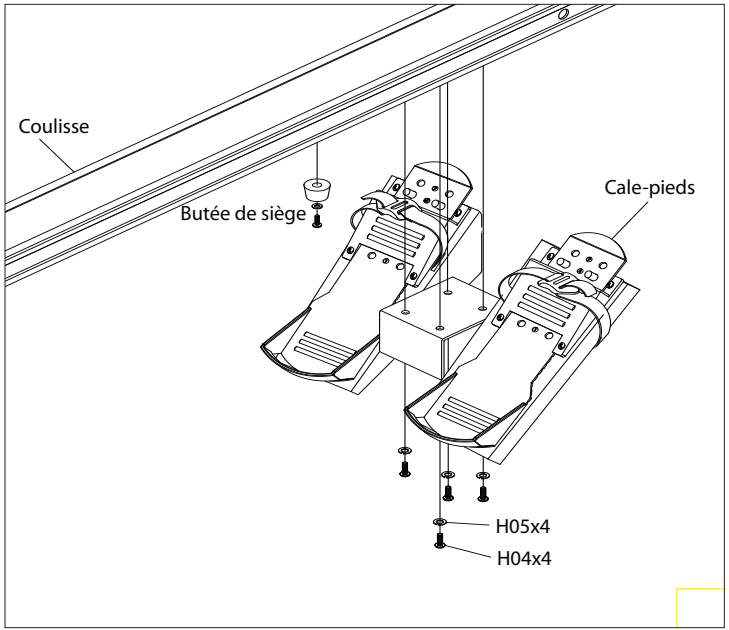
LE SACHET DE VIS 2 RENFERME :


Vis (H04)
M8 x 20L
Qté: 4

Rondelle
(H05)
Ø8 x Ø13
Qté: 4

Vis
(F07)
M5 x 16L
Qté: 1

Rondelle
(F17)
Ø5 x Ø12 x 1.0T
Qté: 1

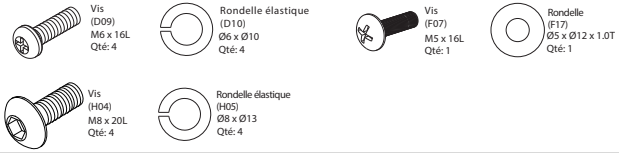


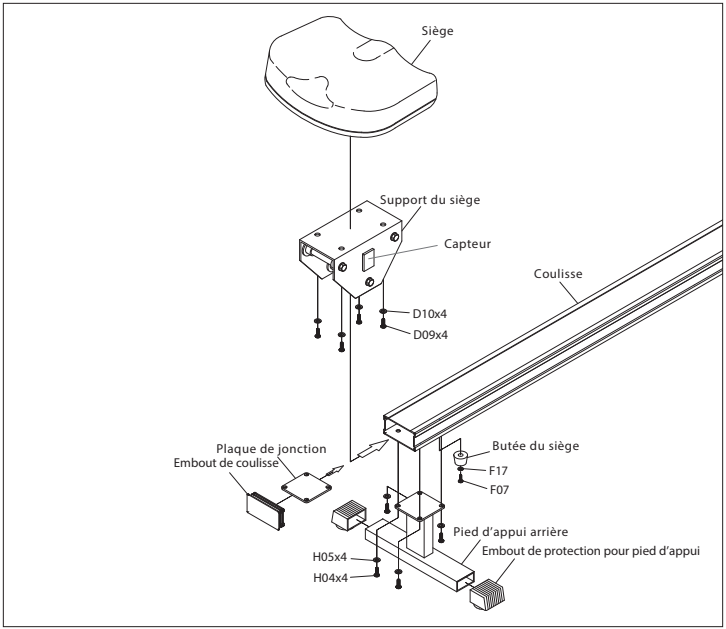
A Fixez le cale-pieds à la coulisse avec 4 vis (H04) et rondelles (H05).

B Montez la butée sur la coulisse à l'aide d'une vis (F07) et d'une rondelle (F17).

ÉTAPE DE MONTAGE 3

LE SACHET DE VIS 3 RENFERME :





A Fixez le siège sur le support prévu à cet effet avec 4 vis (D09) et rondelles (H10).

B Insérez l'ensemble (siège fixé sur son support) sur la coulisse. Vérifiez que le capteur soit orienté vers la droite

C Fixez la butée du siège avec une vis (F07) et une rondelle (F17) sur la coulisse.

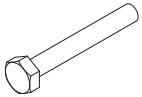
D Insérez la plaque de jonction dans la coulisse (mais ne l'enfoncez pas. Elle doit rester au bord). Assemblez le pied d'appui arrière à la coulisse en alignant les 4 trous dans la coulisse avec les 4 trous sur le pied d'appui arrière. Introduisez les 4 vis (H04) avec leur rondelle (H05) dans les trous et serrez-les.

E Emboîtez l'embout sur la coulisse.

F Enfoncez les embouts de protection à chaque extrémité du pied d'appui arrière.

ÉTAPE DE MONTAGE 4

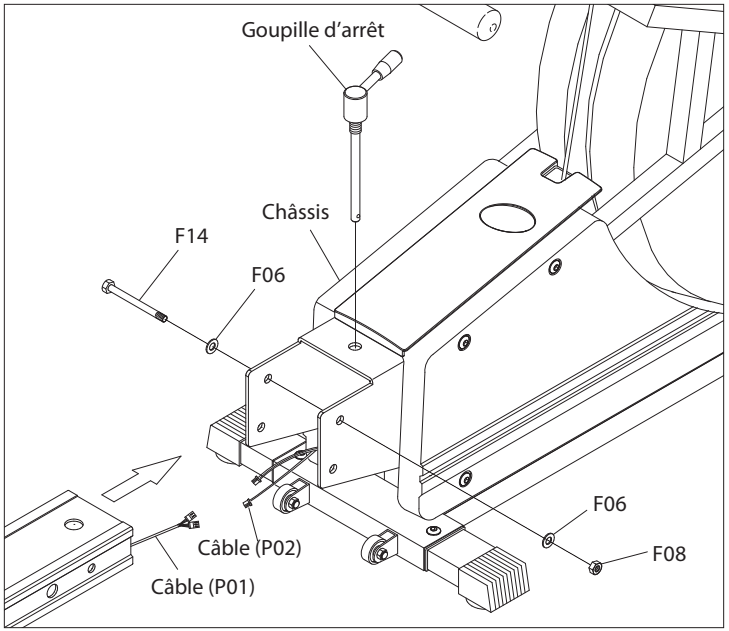
LE SACHET DE VIS 4 RENFERME :



Vis (F14)
3/8" x 130L-17L
Qté: 1

Rondelle plate (F06)
Ø10 x Ø20 x 2.0T
Qté: 2

Ecrou Nylon (F08)
3/8"
Qté: 1



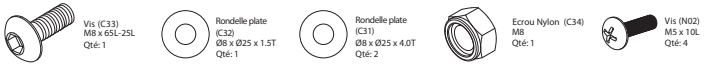
A Raccordez le câble (P04) sortant de la coulisse avec celui provenant du châssis.

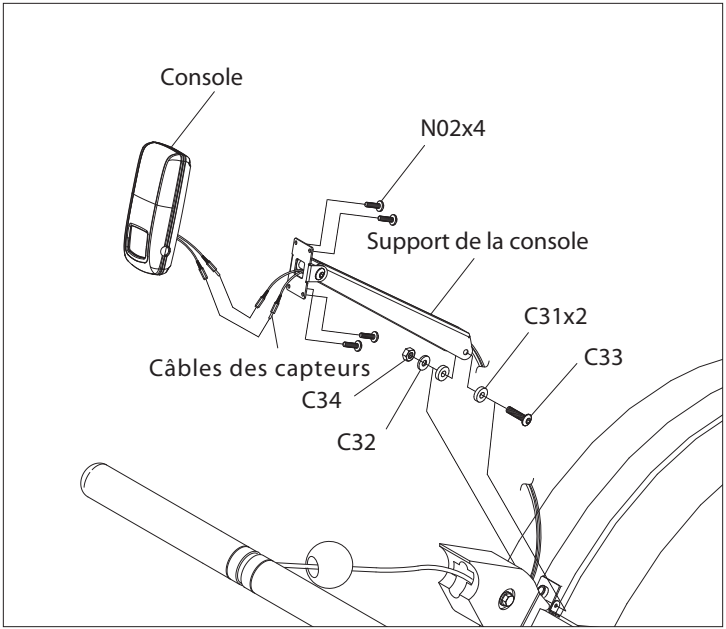
B Insérez la coulisse dans le logement prévu dans le châssis. Faites passer les vis (F14) avec leur rondelle (F06) à travers les trous dans le châssis et serrez-les fermement avec l'écrou nylon (F08) et la rondelle (F06).

C Insérez la goupille d'arrêt dans le trou prévu à cet effet dans le châssis et serrez-la fermement.

ÉTAPE DE MONTAGE 5

LE SACHET DE VIS 5 RENFERME :

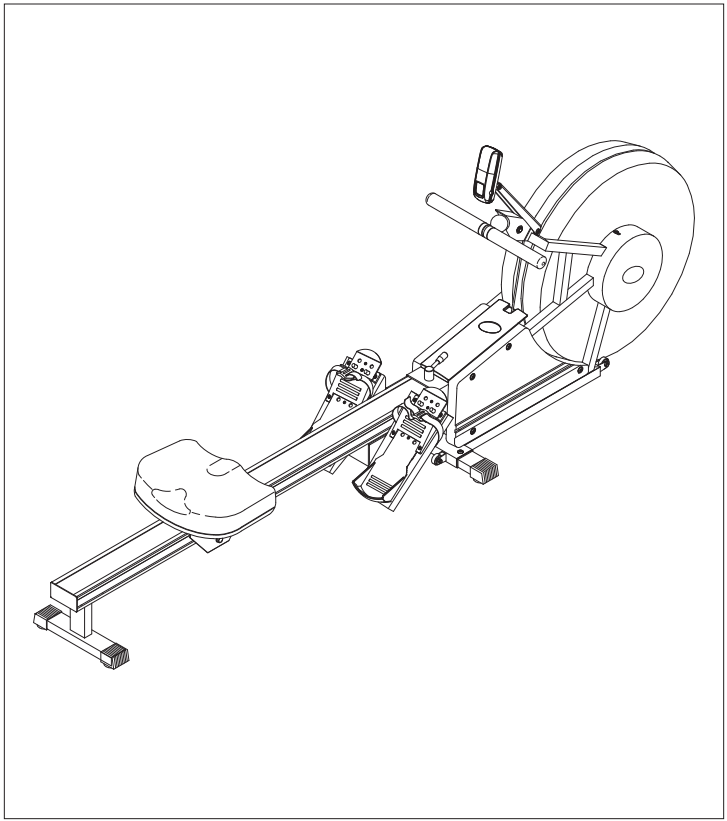




A Fixez le support de la console au châssis. A cette fin, utilisez la vis (C33), les rondelles épaisses à placer de chaque côté du support de la console (C31) et l'écrou nylon (C34) avec une rondelle (C32).

B Tenez la console devant son support, raccordez les deux câbles des capteurs, puis fixez la console à son support avec les 4 vis (N02). (Ces 4 vis sont fournies sur la console. Il faut les dévisser avant de placer la console sur son support.)

ÉTAPE DE MONTAGE 6



LE MONTAGE EST FINI !

MODE D'EMPLOI RAMEUR D'APPARTEMENT

Cette partie vous explique comment manipuler la console et les programmes de votre rameur.

La partie Opérations de base fournit des instructions essentielles pour utiliser votre appareil :

- MISE EN SERVICE
- MISE EN MARCHE / ARRÊT AUTOMATIQUES
- MANIPULATION DE LA CONSOLE OXFORD IV
- FONCTIONS DE LA CONSOLE OXFORD IV

MISE EN SERVICE

C'est vous qui propulsez le rameur. Il ne comporte ni moteur ni frein. La console est alimentée par 2 piles de type AA qui sont logées dans un compartiment au dos de la console. Quand vous échangez les piles, toutes les valeurs enregistrées dans la console sont remises à zéro (kilométrage TOTAL compris).

MISE EN MARCHE / ARRÊT AUTOMATIQUES

La console s'allume automatiquement dès que vous pressez la touche MODE. Quand vous avez fini votre séance d'exercice, la console affiche vos données d'entraînement. Une fois consultées, pressez la touche RESET. La console s'éteint automatiquement à l'expiration d'un certain laps de temps.

MANIPULATION DE LA CONSOLE OXFORD IV

Remarque : retirez le film plastique transparent qui protège la console.

A) MODE : pressez la touche MODE pour configurer les réglages par défaut des fonctions.

B) RESET : pressez la touche RESET pour effacer les réglages. Si vous tenez la touche enfoncée 4 secondes, toutes les fonctions configurées sont remises à zéro.

C) SET : la touche SET permet de confirmer votre sélection (compteur, durée, fréquence cardiaque, distance, calories).

D) START / STOP : pressez cette touche pour débuter ou arrêter votre entraînement.

*POIDS CORPOREL MAX. ADMIS : 120 KG / 264 LBS.

REMARQUE : avant l'entraînement, veuillez positionner la console et son support à un angle qui vous est agréable.

FONCTIONS DE LA CONSOLE OXFORD IV

A) COUNT (COMPTEUR) : compte les coups d'aviron jusqu'à 9999 ou bien les décompte jusqu'à zéro quand une valeur a été réglée.

B) TIME (DURÉE) : affiche le temps écoulé jusqu'à 99:59 min ou bien la durée d'entraînement restante.

C) PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) : affiche votre fréquence cardiaque actuelle. REMARQUE : pour cette fonction, une ceinture thoracique est requise.

D) DISTANCE : affiche la distance parcourue de 0 à 99,90 km ou bien la distance restante quand une valeur a été réglée.

E) CALORIES : affiche les calories brûlées (jusqu'à 999 cal) ou bien les calories encore à brûler.

F) STROKES / MIN (COUPS D'AVIRON PAR MINUTE) : affiche le nombre de coups d'aviron par minute. Les fonctions Fréquence cardiaque, Distance, Calories et Coups d'aviron / min sont affichées dans une même fenêtre. L'affichage est alterné par l'ordinateur pendant l'entraînement.

REMARQUE :

1) en cas d'interruption de l'entraînement, la console s'éteint automatiquement au bout de 5 minutes. Toutes les valeurs sont enregistrées et de nouveau affichées en reprenant l'entraînement ou bien en pressant une touche.

2) Pour appeler les différentes fonctions, pressez la touche MODE.

3) Un affichage trop faible ou imprécis signifie qu'il est temps de changer les piles.

4) L'ordinateur s'allume automatiquement dès qu'il reçoit un signal et, inversement, s'arrête de lui-même quand il ne reçoit plus aucun signal.

ATTENTION :
vous pouvez régler dans la console une valeur maximale de fréquence cardiaque. Ainsi, dès que vous atteignez cette valeur maximale, la console vous en avertit en émettant un signal sonore (pip).
Pour pouvoir utiliser cette fonction, il faut porter une ceinture thoracique (cardiofréquencemètre). La mesure de la fréquence cardiaque sur un rameur peut s'avérer imprécise car l'utilisateur s'éloigne de la console à chaque coup d'aviron. En effet, la portée de l'émetteur intégré dans la ceinture thoracique est limitée, et la puissance du signal varie suivant la position.

RUDIMENTS SUR L'ENTRAÎNEMENT

Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement.

COMBIEN DE FOIS ? (FREQUENCE D'ENTRAÎNEMENT)

L'American Heart Association recommande de s'entraîner au minimum trois à quatre fois par semaine pour entretenir le système cardiovasculaire**.** Si vous souhaitez avant tout perdre du poids et brûler des graisses, il faut vous exercer plus souvent encore. Peu importe que vous vous entraîniez trois ou six jours par semaine, ce qui compte, c'est que votre entraînement devienne une habitude régulière, et ce pour la vie. Beaucoup de gens obtiennent de bons résultats parce qu'ils se réservent une heure précise dans leur agenda pour l'entraînement. Peu importe que vous vous entraîniez le matin, à midi ou plutôt le soir. L'essentiel est que vous choisissiez une heure de la journée pendant laquelle vous ne serez pas dérangé. Un programme de remise en forme n'aboutit que s'il devient une priorité dans votre vie. Commencez donc par noter vos heures d'entraînement dans votre agenda.

COMBIEN DE TEMPS ? (DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT)

Afin de tirer profit des principaux avantages d'un entraînement d'aérobie, il est recommandé de s'entraîner entre 24 et 32 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmenter progressivement la durée de l'entraînement. Si vous avez à peine pratiqué de sport cette année, vous devriez vous tenir à un entraînement de moins de cinq minutes au début. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer aux nouvelles activités. Si votre objectif premier est de perdre du poids, le plus efficace est de choisir un entraînement prolongé d'intensité moindre. Pour obtenir des résultats dans ce sens, nous recommandons de viser une durée d'entraînement de 48 minutes.

A QUELLE INTENSITE ? (INTENSITE DE L'ENTRAÎNEMENT)

L'intensité dépend de vos objectifs. Si vous voulez vous préparer à une compétition à l'aide du rameur d'appartement Horizon Fitness, il est clair que l'intensité est alors plus importante que si vous désirez maintenir votre forme générale. Toutefois, quels que soient vos motifs, vous devriez au début vous entraîner avec une moindre intensité. Un entraînement d'aérobie ne doit pas forcément être synonyme de douleurs afin de porter ses fruits. Il existe deux méthodes pour mesurer le résultat de son exercice. Premièrement, soyez attentif à votre rythme cardiaque, deuxièmement, sachez apprécier votre fatigue à sa juste valeur.

NIVEAU DE FATIGUE

La seconde méthode, et la plus simple, pour apprécier vos progrès est d'être attentif au niveau de fatigue atteint. Si, pendant l'entraînement, vous êtes essoufflé au point de ne pas pouvoir tenir une conversation, cela signifie que vous avez choisi une intensité trop importante. Vous devez vous sentir bien pendant l'exercice, et non pas épuisé. Si vous êtes essoufflé, il est alors temps pour vous de ralentir la cadence. Soyez attentif aux signaux émis par votre corps afin d'éviter tout surmenage.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

QUELLES OPERATIONS DE MAINTENANCE FAUT-IL EFFECTUER A INTERVALLES REGULIERS ?
Comme nous employons uniquement des roulements à billes scellés, ils n'ont pas besoin d'être lubrifiés. En revanche, il est important d'essuyer toute la sueur tombée sur votre appareil à la fin de chaque entraînement.

COMMENT DOIS-JE NETTOYER MON RAMEUR ?
L'emploi de tout détergent chimique est proscrit ! Utilisez uniquement des détergents courants et jamais de solvants sur les parties plastiques. Si vous respectez le plan de maintenance et d'entretien suivant, vous devriez éviter tout problème et ne pas avoir besoin d'appeler l'assistance téléphonique.

APRES CHAQUE EMPLOI (QUOTIDIENNEMENT)
Nettoyez l'appareil seulement avec du savon et de l'eau.

ATTENTION ! Essuyez le rameur uniquement avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant. Ils risqueraient d'endommager votre rameur.

CHAQUE SEMAINE
Nettoyez le sol sous le rameur :

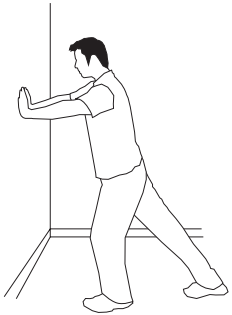
- Poussez le rameur à un autre endroit.
- Passez la serpillière ou bien l'aspirateur.
- Replacez le rameur à son emplacement habituel.

CHAQUE MOIS
Contrôlez que toutes les vis et les pédales sont bien fixées.

TIPP ÉTIREMENTS

COMMENCEZ L'ENTRAÎNEMENT PAR DES ETIREMENTS

Avant de débuter votre entraînement, vous devriez consacrer quelques minutes à des exercices d'étirement. Ils améliorent votre souplesse et réduisent le risque de blessure. Exécutez les exercices d'étirement de manière lente et contrôlée.

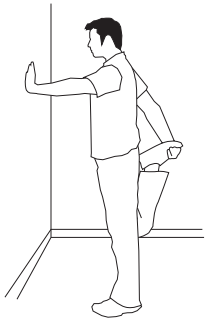


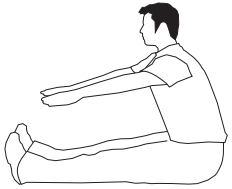
1. ETIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une cinquantaine de centimètres devant un mur, faites un pas vers l'avant et penchez-vous légèrement vers le mur. Appuyez vos paumes contre celui-ci. Pressez le mur comme si vous vouliez le repousser tout en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol. Tenez la position pendant dix secondes.

2. ETIREMENT DES CUISSES

Tenez-vous debout face à un appui sûr (par ex. à un mur) pour garder l'équilibre. Saisissez votre cheville gauche et pressez-la contre vos fesses. Comptez jusqu'à dix. Répétez l'exercice avec la jambe droite.





3.

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Penchez votre buste vers l'avant jusqu'à ce que vos doigts touchent vos orteils. Gardez les jambes tendues pendant l'exercice. Restez dans cette position pendant 10 secondes.

TIPP L'ECHAUFFEMENT ET LA RECUPERATION SONT IMPORTANTS

ECHAUFFEMENT (WARM UP)

Vous devriez consacrer les deux à cinq premières minutes de votre entraînement à l'échauffement. De la sorte, vous préparez lentement vos muscles à déployer de grands efforts. Commencez l'exercice à un rythme lent. L'entraînement d'échauffement doit vous permettre d'atteindre votre zone de fréquence cardiaque cible.

RECUPERATION (COOL DOWN)

Ne mettez jamais fin à votre entraînement de manière abrupte ! La phase de récupération doit durer de trois à cinq minutes et permettre à votre coeur de s'habituer à une charge réduite. Ralentissez votre allure progressivement. A l'issue de cette récupération, vous devriez répéter les exercices d'étirement présentés plus haut afin de détendre et d'assouplir vos muscles.

TIPP DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

L'observation d'un programme d'entraînement à long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Ou bien voulez-vous vous préparer à des activités sportives estivales ? Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants et l'entraînement adéquat correspondant :

- Perte de poids - Intensité réduite, durée d'entraînement longue
- Amélioration de la forme et de l'apparence – Entraînement alterné avec des résistances haute et basse
- Augmentation du tonus global – Entraînements fréquents étalés dans la journée
- Amélioration des performances sportives – Grande intensité
- Forcement du système cardiovasculaire – Intensité moyenne, durée d'entraînement longue

L'idéal est de définir ses objectifs le plus précisément possible et de les noter. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. La console vous fournit diverses informations vous permettant d'estimer les succès obtenus avec vos entraînements. Vous pouvez exploiter les données relatives à la distance, aux calories et à la durée.

TENEZ UN JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

Copiez les plannings hebdomadaires et mensuels présentés dans les pages suivantes qui vous aideront à documenter vos progrès. Après quelque temps, vous pourrez considérer avec fierté le chemin parcouru et les succès réalisés.

PLANNING HEBDOMADAIRE

SEMAINE #			*OBJECTIF DE LA SEMAINE*		
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

SEMAINE #			*OBJECTIF DE LA SEMAINE*		
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

PLANNING HEBDOMADAIRE

SEMAINE #			*OBJECTIF DE LA SEMAINE*		
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

SEMAINE #			*OBJECTIF DE LA SEMAINE*		
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAL DE LA SEMAINE :					

PLANNING MENSUEL

MOIS _____		*OBJECTIF DU MOIS*	
SEMAINE #	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
TOTAL DU MOIS :			

MOIS _____		*OBJECTIF DU MOIS* _____	
SEMAINE #	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
TOTAL DU MOIS :			

PLANNING MENSUEL

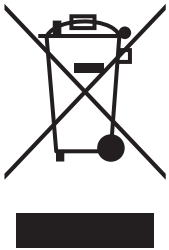
MOIS _____		*OBJECTIF DU MOIS*	
SEMAINE #	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
TOTAL DU MOIS :			

MOIS _____		*OBJECTIF DU MOIS* _____	
SEMAINE #	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
TOTAL DU MOIS :			

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.
Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.

D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

CONTACT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

INFORMATIONS GENERALES :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 500
e-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0)2234 - 9997 - 200

Internet : www.horizonfitness.de

HORIZON FITNESS

MODE D'EMPLOI RAMEUR D'APPARTEMENT

Oxford Air Rower Owner's Manual 081211 Rev1.0 © 2011 Horizon Fitness

OXFORD IV 180612